

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

## Tag 36: „Steter Tropfen - Essenzen Teil I“

**Hallo & Herzlich Willkommen zum 36.Tag unseres Kurses! : )**

Tag 36... Es geht dem Ende des Kurses entgegen... und in den nächsten Tagen werden wir uns nochmal die Essenzen anschauen... und sie wie Kieselsteine noch einmal in den Pool unseres Bewusstseins fallen ... und sie wirken lassen...

Es gibt mich.

Ich existiere.

Ich lebe.

Ich bin da.

Ich bin.

Ich bin Stille. Pures Dasein. Reines Bewusstsein.

Das ist mein Wahres Sein.

Dorthin kann ich jederzeit gehen & Stille und Frieden finden.

Wie oft ist dir das bewusst? Wie oft nimmst du dich / dein Ego raus während deines Alltags? Wie oft gehst du in den Raum zwischen deinen Gedanken? Wie oft lässt du die Vergangenheit los und wirst in der Gegenwart frei für eine neue Zukunft? Wie oft gehst du raus aus deiner Identität als Person ... und rein in die Weite deines Seins...

Ich habe Gedanken.

Doch ich bin nicht die Gedanken.

Ich bin das Bewusstsein, das sie wahrnimmt.

Ich bin frei.

Mein wahres Sein ist immer hier und jetzt.

Mein wahres Sein verändert sich nicht.

Ich – mein wahres Sein, mein Bewusstsein – bleibt unbeeinflusst & unabhängig von den Erfahrungen, die ich mache.

Ich bin immer hier.

Ich bin immer jetzt.

Ich bin immer lebendig.

Ich bin immer frei.

Das bist du jederzeit... es sei denn du entscheidest dich, dich mit dem zu identifizieren, was in deinem Bewusstseinsfeld auftaucht... Du beginnst zu glauben, dass du bist, was du wahrnimmst... Du glaubst, du bist, was du denkst... Du bist dein Körper... Doch du bist Bewusstsein... Du bist Geist... Deine wahre Identität ist immer frei... Wenn dir das klar ist, gibt es nichts zu fürchten... Denn der Geist ist nicht verletzlich... Er kann nicht angreifen und nicht angegriffen werden... Er ist unschuldig... Du bist unschuldig! : )

Ich bin, wie Gott mich erschaffen hat.

Erschaffen von Gott, habe ich Seine Eigenschaften.

Ich bin Schöpfer.

Ich erschaffe meine Lebensumstände.

Mein Geist ist sehr machtvoll.

Ja, du bist von Gott erschaffen... Gott ist weder männlich noch weiblich... Nichts davon... oder beides... Er ist deine Eltern... und meine auch... und die von Jesus auch!!! Mach dir das mal klar!!! In unserer Essenz sind wir

wirklich alle Geschwister!!! Zu wieviel Prozent glaubst du: „Ich bin Schöpfer“? ... Willst du die Prozentzahl erhöhen? ... Und immer bewusster erschaffen?

Ich bin verantwortlich für das, was ich sehe, wie ich es sehe, was ich denke, was ich fühle, für meine Worte und für meine Handlungen.

In mir liegt die Fähigkeit auf das, was ich sehe, zu antworten.

Ich bin der Schöpfer meiner Wahrnehmung ... und damit meiner Lebensumstände.

Doch ich bin nicht der Schöpfer meines Lebens.

Ich bin nicht verantwortlich für mein Dasein / mein Sein.

Ich bin, wie Gott mich schuf.

Was nimmst du wahr? Wo schaust du hin? Für wie lange? Wie oft wählst du neu? ... Das liegt in deinem Wahlbereich... Was du bist: Liebe... Leben... göttlich... unsterblich... Das ist dir von Gott gegeben... Das kannst du nicht ändern...

Ich bin da.

Ich existiere, ob ich denke oder nicht.

Auch wenn ich nicht denke, geht das Leben weiter.

Ich darf mich von meinen Gedanken lösen.

Ich darf mich entspannen.

Ich ruhe entspannt in meinem natürlichen Zustand.

Das ist mein Zuhause.

Ich bin frei.

Viele haben das Gefühl, wenn sie aufhören zu denken, würde die Welt stehen bleiben... oder sie selbst würden aufhören zu existieren... Lass die Gedanken kommen und gehen... Du – dein Sein - bleibt davon unberührt...

Gedanken sind schöpferisch.

Es gibt nur 2 Arten von Gedanken.

Gedanken entspringen entweder der Angst oder der Liebe.

Ich kann die Quelle der Gedanken an meinem Gefühl erkennen.

Gedanken sind Energie. Sie haben eine Schwingung. Sie wirken.

Ich kann die Schwingung von Gedanken fühlen.

Sie fallen wie Kieselsteine in den Teich meines Bewusstseins.

Gedanken der Liebe haben eine größere Schwingung als Gedanken der Angst.

Gedanken der Angst lösen sich in der Liebe auf.

Ich kann wählen, welche Art von Gedanken ich denken will.

Mein Gefühl zeigt mir, wofür ich mich entschieden habe.

In jedem Moment kann ich eine neue Wahl treffen.

Wie sehr glaubst du das bereits? Wie oft machst du von der Möglichkeit der Wahl Gebrauch? Du kannst in jedem Moment wählen... in jedem Moment... immer... Diese freie Wahl wird dir nicht genommen... auch wenn es manchmal so auszusehen scheint... Du bist immer frei zu wählen... Nichts außer dir selbst bedingt oder bewirkt deine Erfahrung...

Etwas zu denken, bedeutet nicht, es auch zu glauben.

Etwas zu sagen, bedeutet nicht, es auch zu meinen.

Unsere Schöpferkraft steckt in den Gedanken, die wir glauben.

Wenn ich einen Gedanken nicht mehr glauben will, beginne ich, ihm meine Macht zu entziehen.

Meine Überzeugungen erschaffen meine Erfahrung.

Ich kann wählen, welche Gedanken ich glauben will.

Daher sind: Was glaube ich? ...

Und: Will ich das weiterhin glauben? ...

entscheidende Fragen.

Es gibt keine Tatsachen... Es gibt nur Gedanken, die ich glauben kann und dann erfahren werde oder nicht... Hinterfrage alles! Allem, was dir nicht wirklich gut gefällt, kannst du die Kraft, die Macht entziehen, indem du es nicht mehr länger mit deinem Glauben unterstützen willst...

Denken ist wie Lesen im Geist.

Meine Gedanken sind nicht alle von mir.

Gedanken sind nur ein Angebot.

Ich kann wählen, welche Gedanken mir gefallen.

Ich kann wählen, welchen Gedanken ich meine Zustimmung gebe und damit meine Schöpferkraft.

Am Gefühl kann ich erkennen, ob ein Gedanke wirklich von mir ist.

Meine wirklichen Gedanken fühlen sich gut an.

Glaube nicht alles, was du denkst! Auch die Gedanken, die in dir auftauchen, darfst du hinterfragen... Werde in jedem Moment immer wieder neu und entscheide neu, ob dir die Gedanken, die durch deinen Geist gehen, dienlich sind oder nicht... ob sie dir gefallen oder nicht...

## **I. Übung: Denke und sprich, was sich stimmig anfühlt**

Die Übung heute besteht darin, dir die Essenzen noch einmal durchzulesen... und bei jeder Aussage hinein zu spüren und dich zu fragen:

Zu wie viel Prozent glaube ich das?

Was davon könnte ich sofort unterschreiben?

Was davon könnte ich laut aussprechen, ohne ein Gefühl von Unstimmigkeit zu haben, ohne Kommentare wie: „Das glaubst du ja wohl selbst nicht...“ oder: „Das gilt vielleicht für andere, aber doch nicht für mich...“ usw.

Diese „Wackelsätze“ kannst du in ihrer Stimmigkeit für dich erhöhen, indem du dir sagst:

„Ich will immer mehr glauben, dass...“

„Ich will mich für die Möglichkeit öffnen, dass...“

„Ich spüre immer weniger Widerstand bei Gedanken wie...“

„Es fällt mir immer leichter Sätze zu denken wie...“

„Auch wenn ich jetzt noch nicht glauben kann, dass....., so könnte ich mir doch vorstellen, dass es mir gut tun würde, das zu glauben.“

Taste dich heran... an jeden noch nicht voll geglaubten Satz, den du aber gerne glauben würdest...

Finde eine Aussage, die sich für dich stimmig anfühlt.

Probiere aus, bis du Sätze gefunden hast, mit denen du dich im Einklang fühlst... und du dich Eins fühlst in Gedanke, Wort & Gefühl...

## **II. Fragen:**

**Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:**

✂-----

Kann ich mir gerade jetzt noch einmal bewusst machen, dass es mich gibt, dass ich lebendig bin, dass ich bin?

Kann ich mir gerade jetzt bewusst machen, dass ich Schöpfer bin?

Kann ich gerade jetzt einen Gedanken denken, der sich gut anfühlt?

### **III. Essenz**

Es gibt mich. Ich bin da.

Ich bin Reines Bewusstsein. Ich bin frei.

Ich bin, wie Gott mich erschaffen hat.

Ich bin Schöpfer. Ich erschaffe meine Lebensumstände.

Ich bin verantwortlich für das, was ich sehe, was ich denke, was ich fühle, für meine Worte und für meine Handlungen.

Ich bin nicht verantwortlich für mein Dasein, für mein Sein.

Gedanken entspringen entweder der Angst oder der Liebe.

Ich kann die Quelle der Gedanken an meinem Gefühl erkennen.

Ich kann wählen, welche Art von Gedanken ich denken will.

In jedem Moment kann ich eine neue Wahl treffen.

Gedanken sind nur ein Angebot.

Meine Überzeugungen erschaffen meine Erfahrung.

Ich kann wählen, welche Gedanken ich glauben will.

Damit wähle ich, was ich erfahren werde.